

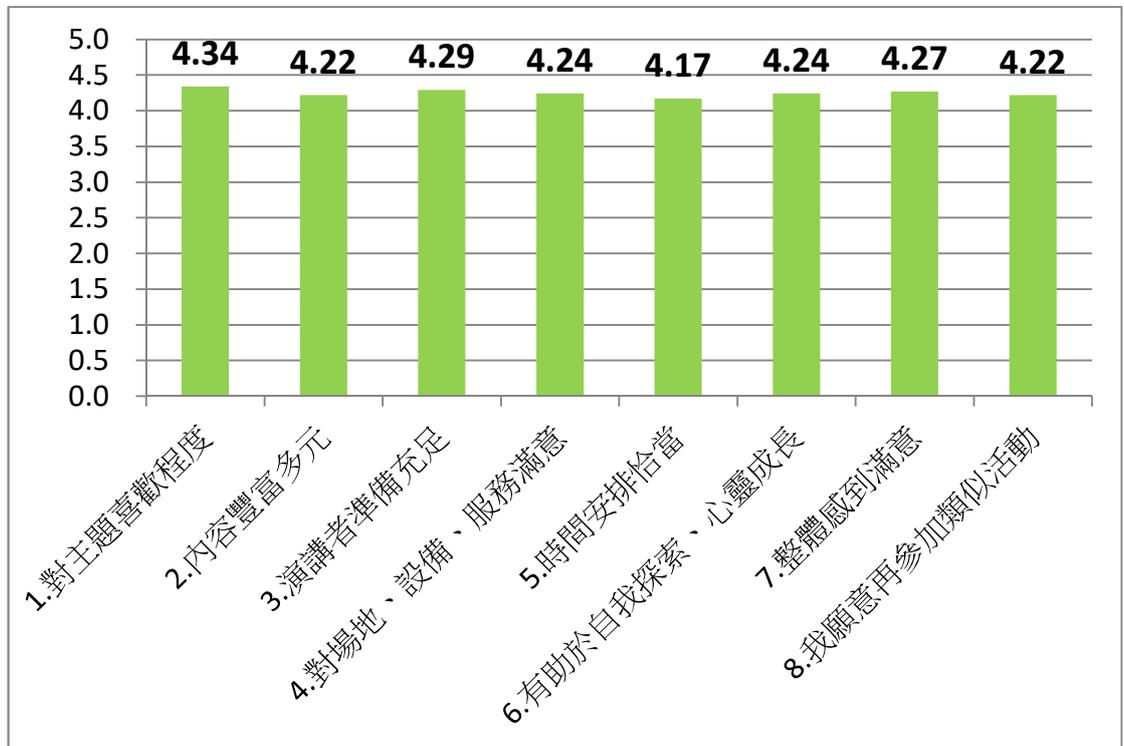


諮輔暨校友中心 心靈成長講座 成果表

【法鼓暨自我定向講座】接納承諾的生涯觀:實踐悲智願行、圓滿六波羅蜜，釋宗白博士主講，日期時間：106/11/15 週三下午 2 時至 5 時，地點：GC102。共計 49 人參與。

〈活動量化回饋〉

- A.結果：回饋表回收 41 份，統計結果以「喜歡本次講座主題」及「覺得演講者準備充足、活動設計多元」為最高分(4.34)及次高分(4.29)，以「覺得本次講座的時間安排恰當」為最低分(4.17)，滿意度直條統計如下圖。
- B.檢討：覺得本次講座的時間安排恰當得最低分的原因為週三下午為全校許多活動同時進行的時間，因此成員應是排除其他活動，才能夠前來參加。



〈活動照片〉





〈活動質性回饋〉

A.最有收穫的是：

- 1.沒有不經稱譏毀譽的祖師，不須要為自他上標籤。
- 2.能運用在日常生活中。
- 3.時時要有受苦的準備，圓滿人生是體驗過苦，嚐試過苦。
- 4.可以與六度修行相連結。
- 5.重新思考，接受自己弱的地方，因為已經擁有很多。
- 6.努力求隨緣。
- 7.分析生命困頓原因，解決六個不同方面的問題。
- 8.更理解生涯。
- 9.用六波羅蜜在生活上實踐!
- 10.要真實的體會了解!要準備苦的原因，現象，解決，道!
- 11.堅持自己的價值。
- 12.接納苦。
- 13.作自己，堅持價值，承諾行動。
- 14.要以燕子和烏龜的故事借鏡，不要容易受不好的境影響。
- 15.我們總是很容易被別人所影響或改變，《你很特別》這個繪本很明確的要我們做自己的主人。
- 16.再次確認”自我價值”之重要性，並有新的啟發和正面思惟的增補，十分受用。
- 17.佛法可以運用在心理學方面。
- 18 沒有貼紙的微美克人露西亞。做自己的主人。
- 19.更了解「苦、集、滅、道」之四諦。
- 20.ACT 六核心。與禪修結合，回到呼吸。繪本：《你很特別》。
- 21.繪本：《你很特別》。
- 22.微美克人的小故事。
- 23.不管對方是不是個淑女，我都要選擇做一個紳士。
- 24.生涯是要經過千錘百鍊才更豐盛，不要怕面對生涯困頓，輕囊才能遠行。繪本：《你很特別》。讓自己去膠，不被貼標籤。
- 25.運用講師教的方法實踐於生活當中，並有多個小故事，較生活化，容易易懂。
- 26.除非自己有傷口，否則毒也進不來，沒錯，是這樣的。不管對方是什麼狀態，我可以選擇作自己。忍辱，有力大人。



- 27.無論天氣如何糟糕，都不能傷害天空，天氣遲早會改變，傾聽內心，發現內心的力量。
- 28.脈絡自我。
- 29.佛法與世學的結合。

B.希望未來增加舉辦的演講活動類型(或主題)、時間：

- 1.心靈方面、佛法方面跟生活的運用。
- 2.隨緣吧!
- 3.沙盤遊戲。
- 4.個案分享。
- 5.我個人比較喜歡聽到這些題目對佛法有關。
- 6.星期三 18:00~20:00。
- 7.週三下午，類型均可。
- 8.希望未來的法鼓講座能在星期一到星期五之間，不要在假日。
- 9.千萬不要選六、日。
- 10.針對憂鬱症或躁鬱症的症狀及如何預防。
- 11.星期三，下午，溝通與協調。
- 12.唯識。
- 13.心理相關，溝通協調，動態的活動，週三下午或平日晚上，聚會，Café Time。
- 14.對於失智者的陪伴，和照顧者的喘息關懷。
- 15.情緒管理及如何幫助有情緒問題的人。
- 16.動物溝通。
- 17.同一個時間，心靈溝通。
- 18.心理學，週三下午。

C.其它建議事項：

- 1.沒有，很好，主講人很棒。
- 2.工作坊；實作。
- 3.可以多舉辦類似的法鼓講座。
- 4.辦得很好!謝謝。
- 5.Thank you ☺希望能取得講師的分享資料。